

TROUVER SON EMOTION

Ferme-les yeux, inspire par le nez et expire par la bouche (trois fois profondément), relâche les épaules et décroise tes jambes

Prépare ton auto test (kinésiologie) et demande « indique moi la bonne émotion », ne regarde pas ta feuille à ce moment là

Demande maintenant l'émotion principale en ce moment en énumérant de 1 à 4

NB j'ai volontairement enlever la joie qui fait partie des émotions agréables et qui est plus facilement reconnaissable)

Evite de regarder ta feuille quand tu énumères pour éviter d'influencer mentalement (je rappelle qu'on interroge ton moi intérieur à ce moment-là)

Lorsque tu énumères (1, 2, 3, 4) ton test va lâcher sur la bonne émotion

Nb : si tu peux fait le qu'une fois car les prochains essais risquent de remettre du mental

Bingo ! Tu as ton chiffre, regarde maintenant ta « catégorie » d'émotion principale.

Regarde maintenant dans la liste suivante.

La liste des émotions

1. Colère
2. tristesse
3. Peur
4. dégoût

Tu peux aller en profondeur maintenant en regardant ta déclinaison pour être plus précise.

Énumère à présent de 1 à 8 pour trouver la sous catégorie.

La liste des déclinaison d'émotions

COLERE	TRISTESSE	PEUR	DÉGOUT
1. Irritation	1. Chagrin	1. Crainte	1. Répulsion
2. Mécontentement	2. Désespoir	2. Nervosité	2. Répugnance
3. Ressentiment	3. mélancolie	3. Inquiétude	3. Ecccœurement
4. Plainte	4. Apitoiement	4. trac	4. Mépris
5. Exaspération	5. Abattement	5. Appréhension	5. Dédain
6. Fureur	6. Déprime	6. Effroi	6. Culpabilité
7. Haine	7. Dépression	7. Terreur	7. Honte
8. Violence	8. Regret	8. Épouvante	8. Humiliation

Autre liste

Roue des émotions de Plutchik

